

Friroet - hvad nu



Tillykke og velkommen som friroet medlem af Hvidovre Kajakklub - vi glæder os til at møde dig noget mere.

Du er ikke alene

Selvom du må ro alene, så er det hyggeligt at ro med andre. Uanset om det er for de smukke ture med solopgang, intervaltræning, de mange kilometer, den hyggelige snak på vandet, en konkurrence - eller bare en tur, hvor tankerne blæses væk.

”Kom ud på vandet og ro, det er sådan du bliver mere sikker i kajakken”

Faste tidspunkter hvor andre ror

- Mandagstræning. Ofte med træner Ole Torp som indpisker, men han fortæller også, hvad du skal ændre for at blive bedre. Der ros forskellige træningsprogrammer med fokus på teknik og/eller fart. Nye er meget velkomne. Det er hyggeligt hvis du følges med en der ror i samme tempo som dig. Du skal være på vandet kl. 18.30.
- Handicap. Læs mere om handicap under “ting vi er fælles om.”
- Lørdagstræning: Når du har fået lidt fart i båden, er der fællestræning om lørdagen. Der roes intervaller, men der tages hensyn til nye roere (vi ror tilbage og samles op). De gamle, garvede roere er flinke til at komme med tips til teknik. Du bliver godt modtaget oftest fra klokken 10, men kontroller lige.
- Der er tit mange der også ror søndag morgen.
- Den træningsdag eller tur-tradition du selv skaber. Lav en ny fast tid og annoncer den, så har du pludselig skabt en ny mulighed for alle, uanset om du drømmer om tirsdags-teknik, ro-og-rosé, fuldmåne-tur, besøg-en-anden-klubs-rovand, morgen-brunch eller noget helt andet.

Brug Facebook-gruppen 'HvK Træningsaftaler' (skriv eksempelvis 'Nogen der vil med på en rolig tur onsdag kl 8.00'). Mange ror udenfor de faste tidspunkter og vil gerne have selskab.

Kom på vandet med kammeraterne fra dit introhold/hold: I bør have en messenger- eller facebookgruppe, så I kan aftale hvornår I vil ud at ro. Inviter gerne jeres nye klubkammerater med ud. Mange vil gerne med - også på en kort tur. Prøv eksempelvis at få kontakt til dem, der blev friroet sidste år.

TIP: En fast ro-dag fastholder at du kommer på vandet

Vintersæson er udenfor

Snart møder du din første vintersæson. Husk at der altid kan roes på vandet, så længe der ikke er risiko for isdannelse :-)

Vinterroning kræver dog lidt ekstra i forhold til påklædning, sikkerhed og vejret. Du skal godkendes til vinterroning af bestyrelsen/dine instruktører. Om vinteren klæder du dig på efter at du skal kunne klare en tur i koldt vand, så ro i våddragt, neoprensko og med uldundertøj også selvom det føles varmt.

Du ror naturligvis ikke alene, men har en makker med, så I kan lave en makkerredning hvis uheldet er ude. Der er regler for hvor der må ro, og kun helt tæt ved land. Vælg en kajak du sidder sikkert i og ro kun når vejret/vinden er godt. Hvis du er i tvivl: Spørg en klubkammerat eller genlæs klubbens vinterronings-reglement, som ses på hjemmesiden.

- Hypotermikursus er din mulighed for at lære at reagere på koldt vand i sikre og kontrollerede rammer. Du lærer også hvad der er godt og skidt at gøre når man ryger i koldt vand. Kurset arrangeres en gang imellem.
- Vinterræs. Hyggelige og trygge ture om vinteren i Lyngby og hvor der roes ræs. Der er bestemt også plads til dem, der ikke ror så hurtigt. Man kan vælge mellem tre distancer. Der aftales normalt fælleskørsel og turene nævnes på klubbens FaceBook-gruppe "Hvidovre Kajakklub".
- O-løb. Læs mere under ting vi er fælles om.
- Skitur. Læs mere om ting vi er fælles om.



Vintersæson er absolut også indenfor

Det er ikke altid, at vejret tillader vinter-roning, men fortvivl ikke.

- Klubben har en masse indendørs kajak-ergometre. De bruges flittigt af mange organiserede hold hele vinteren. Træner Ole Torp guider holdene igennem. Det er en god måde at lære roteknik på og det holder formen ved lige. Meld dig til ergometer-træning og lær flere fra klubben at kende.
- I klubhuset er der også almindelige træningsinstrumenter og vægte, som du må bruge.
- Du kan også møde dine klubkammerater til 'indendørs idræt'. Læs mere under ting vi er fælles om.

Praktiske ting

- Køb din egen nøgle til klubhuset og kajakkerne. Hør instruktørerne om hvem du kontakter.
- Som friroet må du ro alene. Vær dog opmærksom på vind, bølger, vejr og din sikkerhed (brug svømmevest og er du i tvivl, så bliv på land).
- Som første-års-friroet skal du ro sammen med andre i vintersæsonen
- Er du i tvivl om noget, så spørg dine klubkammerater en ekstra gang. Vi vil gerne hjælpe.

Bliv bedre, hurtigere og mere sikker

Du har et godt fundament fra instruktionen. Rank ryg og svagt fremadlænet. Brug høj pagajføring så din øverste hånd kommer ind foran øjnene i hvert tag. Start taget ved at rotere godt frem ved at bøje højre ben, sæt pagajen beslutsomt i vandet tæt på kajakken og foran dine fødder. Dine albuer er svagt bøjede. Hold armpositionen (næsten) låst, stræk højre-benet imens du roterer, så venstre skulder kommer frem og dit bryst peger (lidt) mod højre. Du roterer også på numsen i denne rotation. Dit venstre ben er nu bøjet. Pagajen bevæger sig lidt væk fra kajakken fra start til slut.

“Husk at det ikke er pagajen du trækker gennem vandet. Det er pagajen du planter/låser i vandet og kajakken du trækker forbi pagajen”

- Ro flere kilometer.
- Styrk dine core-muskler på land, det er de muskler du bruger til at holde balancen med. Derhjemme kan du lave ryg- og mavebøjninger samt planken. I klubben bruger du træningsrummet og ergometrene.
- Deltag i ergometer-roning om vinteren, mandagstræning om sommeren.
- Ro med nogle mere erfarne roere og bed om et godt råd.
- Der er YouTube-videoer med den grundlæggende teknik, desværre mest på engelsk. Her er tre. https://www.youtube.com/watch?v=y_0G9GPi8D0
https://www.youtube.com/watch?v=HB753_ZEZU0
<https://www.youtube.com/watch?v=pKJil0xA9kQ>

Valg af kajak

- Du har sandsynligvis prøvet lidt forskellige under dit instruktionsforløb. Følg instruktørernes råd og fortsæt i den type de anbefalede. Vær opmærksom på, at der sikkert er flere ens kajaker magen til den du roede i, så hvis 'din' en dag mangler, så fortvivl ikke.
- Prøv en anden kajak - gerne en, der er lidt sværere og hurtigere. På klubbens hjemmeside (når du er logget ind), er der en liste over klubbens kajaker: hvidovrekajakklub.dk/?page_id=3263 med sværhedsgrader. Roede du i en sværhedsgrad 10, så prøv en sværhedsgrad 9 etc. Nogle er hurtigere eller mere skrøbelige kajaker, og så skal man spørge om lov, før man må bruge dem. De er mærket tydeligt, så du er ikke i tvivl.

Når vandet ikke er koldt om sommeren, så er det et godt tidspunkt til at prøve en ny kajak, da det sikkert koster en vandtur eller to.

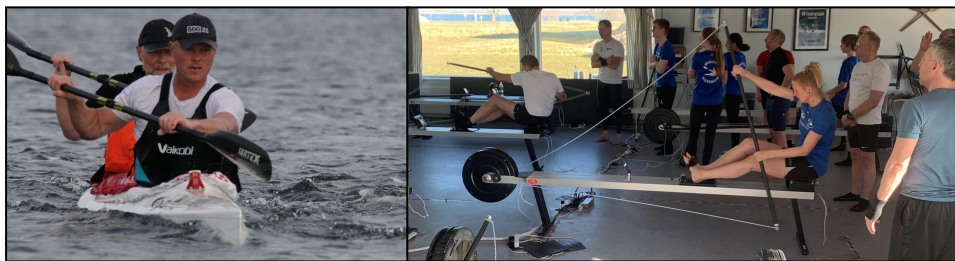
- Køb af egen kajak er ikke noget du skal starte med, da du hurtigt bliver en bedre roer med andre behov.

“Hyg dig med dine klubkammerater der er mange muligheder sommer og vinter”

Ting vi er fælles om

- Fællesgrill til handicap om onsdagen. Start på vandet ud for vinterbade-huset kl. 18.30. Alle ror 5 km og kommer næsten samtidig i mål, da der er forskudt start. Derpå er der tændt op i grillen til din medbragte mad. Lidt tips: Du reserverer en båd ved at lægge den på stativet, så skriver du dig i Rokort. Du kan ikke reservere en båd på forhånd. TIP: der er ikke kamp om 1'er kajaker med grønne mærker. Sig til tidtageren, at du ror med og få et starttidspunkt. Husk også at skrive dig på listen over handicap-deltagere inden du går på vandet. Den ligger som regel på disken i køkkenet. Ellers siger du det bare til tidtageren inden start.
- Skitur arrangeret af skiudvalget i samarbejde med Dansk Skiforbund. Hvis du er interesseret, så kontakt klubbens skiudvalgsansvarlige.
- Indendørs idræt om vinteren. Vi mødes hver tirsdag i en gymnastiksal på Langhøjskolen og får arbejdet kroppen igennem. vintergymnastik gennemføres i perioden mellem efterårsferien og frem til påske. Hold øje med facebook.
- Julefrokost og andre fester. Arrangeres af klubbens festudvalg og datoerne meldes ud på Facebook.
- Langtursudvalget arrangerer flere årlige ture. Det er altid meget fælleshygge før eller efter selve ro-turen. De annonceres via facebook-gruppen “Hvidovre Kajakklub”.

- O-løb i vintersæsonen. Klubben er medlem af Dansk Kano og Kajakforbunds o-løbsklub og derfor kan du være med på 6 o-løb i vintersæsonen. Det er frivilligt om du løber og kort-kendskab er ikke nødvendigt.
- DM i ergometer. Dansprint afholder hvert år den 3. lørdag i januar DM i ergometerroning. Det har mange gange været afholdt i Rødovrecenteret. Der er altid mange deltagere fra HvK og er noget af en fest.
- De klassiske ro-arrangementer er bl.a. Tour De Gudena med flere distancer, så alle kan være med. Der er også det tyske Wesser og Vera eller Dalsland i Sverige, hvis du vil prøve kræfter med langtursformatet. Du kan også nøjes med den sociale del og støtte dine klubkammerater ved at være hjælper.
- Ved medlemsmødet, som finder sted sidste onsdag i april, hejses standen og sæsonen er officielt skudt i gang. Generalforsamling finder sted sidste onsdag i oktober, hvor standen stryges og udendørssæsonen er slut.
- Generalforsamlingen. Både ved medlemsmødet og ved generalforsamlingen bliver man opdateret på, hvad der sker i klubben og bestyrelsens arbejde. Ved medlemsmødet i april er der friere rammer for afholdelse af mødet, hvorfor der nogen gange kan være indbudt eksterne foredragsholdere.
- Arrangør af stævner: En gang imellem er klubben den stolte vært for et stævne. Her er alle normalt flinke til at give en hånd med til alt det praktiske.
- Aktiviteter mv. i klubben står i klubbens kalender, som du finder på hjemmesiden.



Køb af ting

- Du er velkommen til at låne klubbens svømmeveste resten af dette år, derefter skal du købe en vest selv (CE-godkendt). Ellers har du allerede det meste udstyr fra dit instruktionsforløb.
- Svømmevest. Den model klubben har en god pasform, men ellers så prøv nogle forskellige, så du får en der sidder godt ved skuldrene når du ror, ikke trykker ned på lårene når du sidder i kajakken og som ikke rammer cockpit-kanten. Du kan evt. spørge en klubkammerat om at prøve deres vest. Neonfarver er nemme at se (godt for sikkerheden).
- Klubbens pagajer er gode, start med at bruge dem, men ellers er egen pagaj en dejlig ting.

- Våddragt, hvis du skal ro om vinteren: En ærmeløs model, farmer-john/farmer-jane, hindre ikke dine rotag, men varmer ikke dine arme hvis du ryger i vandet.
- Overtræk til cockpittet: Vigtig at have, hvis man vil ro om vinteren og i lidt bølgegang. Hvis du aldrig har prøvet et før, anbefales du, at du prøver det nogle gange i havnen først - evt. prøver at vælte med det og fx lave en makkerredning, så du ved, hvordan det påvirker de teknikker.
- Kajakmuffe, en slags handske til at sætte på pagajen om vinteren, så hænderne ikke fryser. Neoprenhandsker/-luffer er en anden mulighed. De fleste vælger muffen.
- Uldhue og buff til vinterroning.
- Træningstrøje/trænings-t-shirt. Enten hurtigttørrende eller i uld. Bomuld er ikke et godt valg, da det ikke tørrer hurtigt og ikke varmer når det er vådt af vand eller sved. Uld eller særlige kajaktrøjer er bedre til vinterbrug hvis uheldet er ude.
- Shorts, træningsbukser, vælg et par så du sidder godt på sædet uden at blive generet af syninger eller lynlåse. Fås i særlige ro-snit og ro-egnede materialer.
- Rojakke/roanorak mod regn og sprøjt. Hvis du har en regnjakke, så kan den fint bruges. Rojakken kan normalt strammes ind ved ærmerne/halsen, så der ikke kommer vand ind der, så længe du er i kajakken. Den holder dig ikke tør, hvis du falder i vandet.
- Jakke mod vind, fx en løbejakke. Du kan også bare bruge din regnjakke eller tage en ekstra træningstrøje på.
- Smart aktivitetsur. Så du kan registrere dine kilometre :-). Husk dog, at de fleste ture, vi normalt ror, allerede har deres kilometer for-indtastet i "Rokort", så et ur er ikke en nødvendighed. Hvis et ur alligevel lokker, så er der mange muligheder og brugtmarkedet er stort. Simple løbe-ure kan fint bruges. Hvis du monterer uret på kajakken, kan du se din aktuelle hastighed. Spørg evt. hvad dine klubkammerater bruger.



Du kan prøve og købe veste, pagajer, rojakker, jakkemuffer og rotøj hos den lokale kajakbutik Dansprint, som ejes af klubmedlem og træner Ole Torp. Husk at nævne at du er medlem af klubben :-). Dansprint er på nettet: dansprint.com og butikken ligger på Strandmarksvej 27C, 2650 Hvidovre.

Ellers er der Kano og Kajak i Søborg eller Surf & Ski Greve, samt andre butikker på nettet.

Der er mulighed for brugt-køb på DBA, 'Gul og gratis' og FB markedsplads. Der er også gruppen 'Køb og Salg af kajakker' på FB (mest havkajak-ting).

Vil du mere?

- Har du en instruktør i maven? Klubbens instruktører er frivillige og drives af at være sammen om instruktionen - og af at se smilet på folks ansigter, når ting lykkes. Du kan blive en af dem: Start som hjælpe-instruktør på vokseninstruktionen. Du kan også blive børne- og ungdomstræner, hvor der om sommeren ros og leges på vandet og om vinteren trænes indenfor. Kontakt instruktørerne eller børnetrænerne for at høre mere. Der findes også instruktør- og trænerkurser i Dansk Kano og Kajak Forbund. Instruktørkursus IPP 1 holdes efter behov i klubben. Kontakt evt. Peter Schrøder hvis du gerne vil vide mere.
- Har du en ven, bekendt eller familie som også gerne vil lære at ro kajak og blive en del af vores fællesskab? Udover klubbens instruktionsforløb, har du selv mulighed for at lære en person op. Det sker ved, at du lære den pågældende alle færdighederne, som efterfølgende skal godkendes (prøves) hos en instruktør. Vil du høre mere om dette, herunder hvad du skal være særligt opmærksom på, så kontakt en af instruktørerne.
- Vidste du at klubben også har polokajakker og 2 StandUp Paddleboards, som du også må bruge? De tjekkes også ind og ud af Rokort.



Er du i tvivl om noget, har du et spørgsmål eller et godt forslag

Spørg endelig. Bestyrelsens kontaktoplysninger er på hvidovrekajakklub.dk. Dine trofaste instruktører har du allerede kontaktoplysningerne til. Men glem ikke at alle dine klubkammerater sikkert også kan hjælpe dig.

På vegne af os allesammen

Johanna Åkerman Nielsen, formand